

КРАЖЕН

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 мин



20 приседаний



6 отжиманий "дракон"



20 приседаний с подъемом колена



считая до 20 планка



считая до 20 планка на одной руке



6 растяжек на трицепс



20 выпадов



6 отжиманий с поднятой ногой



20 глубоких боковых выпадов